

*Тищенко Ю.В.
Брянский государственный университет
имени академика И.Г. Петровского, Брянск*

ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

В процессе профессиональной подготовки педагогов в современной поликультурной среде зачастую возникают проблемы адаптации, связанные с множеством разнообразных ситуаций, вызванных переходом к новому виду учебной деятельности, а именно учебно-профессиональному обучению. В процессе адаптации к учебно-профессиональной деятельности обучающиеся сталкиваются со множеством сложных ситуаций, которые необходимо разрешать произвольно и адекватно, что требует владения навыками саморегуляции.

Ситуации общения, приспособление к новым условиям, зачастую иной языковой среде, требуют новых адаптационных навыков, среди которых совершенствование саморегуляции психического состояния занимает особое место. Ведущие ученые считают ее одной из наиболее эффективных способов регуляции психических состояний, вызванных воздействием разнообразных фрустрирующих факторов (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин) [1; 2; 3]. Среди наиболее известных методов саморегуляции выделяют: релаксационную тренировку, аутогенную тренировку, десенсибилизацию, медитацию, гипноз, когнитивную модификацию поведения. В рамках проведения учебных занятий данные методы довольно сложны в применении. Поэтому, одним из важных направлений в обучении навыкам саморегуляции

является разработка и применение процедур, которые эффективны в рамках учебного процесса. Опыт применения в работе со студентами в рамках занятий по психологии таких методов как аутотренинг, визуализация, развитие навыков целеполагания говорит о высокой их эффективности в качестве формирования способности к саморегуляции психического состояния.

Овладевая приемами саморегуляции, человек зачастую не получает всей полноты информации об эффективности осваиваемого им навыка, не в состоянии понять насколько изменился уровень его эмоционального возбуждения. Следовательно, учебные занятия, в рамках которых студенты получают обратную связь от своих сокурсников и преподавателя, наиболее полно способствуют пониманию продвижения в развитии данного навыка.

Наибольшее внимание требует контингент студентов с хронической напряженностью, а также те, кто не владеет умением произвольно увеличивать эмоциональное возбуждение. Последнее оказывается действенным в ситуации решающего момента и служит для умножения собственных сил, например в учебных ситуациях, либо в ситуациях, связанных с взаимным приспособлением в межличностных контактах.

Учебные занятия в рамках психологических курсов по психологии для первокурсников включают элементы тренинга, в рамках которого в результате специально подобранных упражнений, техники аутотренинга, визуализации, развития целеполагания, ролевых игр студенты учатся навыкам эмоционального регулирования. Так, активно используется психический прием развития эмоциональной памяти. Предлагается вспомнить ситуации, воздействующие наиболее благоприятно, эмоционально представить ситуации из собственной жизни, мысленно произнося слова самоодобрения.

Иногда полезно использовать техники, повышающие уровень эмоционального возбуждения с помощью дополнительного кратковременного его повышения, что приводит к эффекту «разрядки» напряженности. Упражнение в рамках данной техники, выполнится следующим образом. Первоначально предлагается по возможности максимально расслабиться. Затем мысленно поднять эмоциональное возбуждение, представив ответственную предстоящую деятельность, после чего опять расслабиться. С помощью этого упражнения можно добиться снижения уровня эмоционального возбуждения ниже исходного.

В ходе применения данного упражнения выяснились следующие особенности. *Во-первых*, положительный эффект от его использования

проявляется в том случае, когда эмоциональное возбуждение от предстоящей ответственной (например, предстоящей контрольной работы, общения с администрацией и пр.) деятельности высокий. В случае небольшого эмоционального возбуждения данное упражнение, как правило, не снимает его. *Во-вторых*, если человек в ходе саморегуляции слишком волнуется, то ему не сразу удастся вернуться даже к исходному уровню. Следовательно, необходимо в ходе самого занятия опытным путем подбирать оптимальную силу и длительность возбуждения, например, заблаговременно определяя интервал времени до ее начала, чтобы не помешать настроиться на нужный лад. *В-третьих*, наблюдаются противоположные реакции, когда человек, вместо того, чтобы испытать эмоциональное возбуждение, напротив, испытывает расслабление, ниже первоначального. В таком случае студенты сообщают, что они «совсем засыпают». Очевидно, что и такая реакция, может быть использована на занятии для наглядной демонстрации окружающим техники засыпания.

Предлагаем перейти к демонстрации следующего упражнения, которое может оказаться полезным после напряженного дня. Так, преподаватель-психолог может рассказать о возможности временного повышения уровня активации и специальном утомлении глаз, если держать их широко открытыми некоторое время, когда не удастся уснуть. В этом случае процесс возбуждения сменяется процессом торможения, способствующим ускорению наступления сна. Важно только подобрать оптимальный уровень активации.

В ходе обсуждения со студентами опыта использования приемов саморегуляции осуществляется обратная связь, обращается внимание на то, какой из элементов саморегуляции пропущен, на какой следует обратить особое внимание, даются ответы на возникающие вопросы.

Помимо повышения качества управления своим психическим состоянием в ходе занятий по совершенствованию навыков саморегуляции улучшается самоанализ, усиливается связанная с саморегуляцией способность к концентрации внимания, совершенствуется эмоциональная память, вырабатывается способность сбрасывать возникающее напряжение, вырабатывается навык использования эмоциональной, а не физической самостимуляции, вырабатывается способность отстраняться от внешних помех.

Безусловно, саморегуляция психического состояния не сводится к описанным упражнениям, а предполагает соответствующую целенаправленную организацию собственной жизни и деятельности, применение полезных навыков общения, использование полученных навыков саморегуляции в повседневной практике. Задачами занятий

является также создание именно такой мотивационной основы, когда студенты в будущем уже самостоятельно могут совершенствовать полученные навыки саморегуляции и вырабатывать новые.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. - 1995. - № 1. - С. 5-12.
2. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. - Москва: Наука, 2010. - 518 с.
3. Плахотникова, И.В., Моросанова, В.И. Развитие личностной саморегуляции: метод. пособие / И.В. Плахотникова, В.И. Моросанова. - М.: Вербум, 2004. - 47 с.